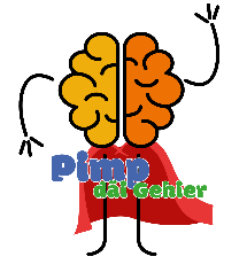




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



TRANSKRIPT VUN DER MEDITATIOUN

KAART NR. 1 : HIMMEL AN ÄERD VERMËSCHEN	2
KAART NR. 2: D'OOTMUNG ALS ANKER	3
KAART NR. 3: GANZ LUES, GANZ LUES.....	4
KAART NR. 4: ATMEN IM QUADRAT	5
KAART NR. 5: OPMIERKSAMKEET FIR GERÄISCHER.....	6
KAART NR.6: DIE FRUCHT	7
KAART NR.7: DAS INNENWETTER.....	8
KAART NR.8 : MEDITATION 5-4-3-2-1.....	9
KAART NR. 9: STOP-FEEL-GO	10
KAART NR. 10 : DIE 3 FILTER	11
KAART NR. 11: DER BERG	12
KAART NR. 12 : DER SEE.....	13
KAART NR. 13 : DER BAUM.....	14
KAART NR. 14 : WOHLWOLLENDES MITGEFÜHL	15
KAART NR. 15 : DANKE DER WELT.....	16
KAART NR. 16: DIE MEDITATION DES LEGO.....	18

KAART NR. 1 : HIMMEL AN ÄERD VERMËSCHEN

1. Ech zéie mech an e Raum zeréck, an deem ech roueg sinn (meng Kummer, en Eck an der Schoul, e Park, e Gaart).
2. Ech hale mech riicht, ech kucke wäit viru mech, ech bleiwe labber an de Foussgelenker, Been, Knéien, meng Féiss stinn héftbreet auserneen.
3. Ech leeë meng Hänn iwwereneen a bréngen se op d'Heicht vum Häerz, wéi wann ech e Ball géing halen.
4. Beim Anootme strecken ech den Aarm vun der Hand, déi uewe läit, an den Himmel a gläichzäiteg den Aarm vun der ënneschter Hand a Richtung Äerd - Ech "hiewen" e Stéck Äerd an e Stéck Himmel op.
5. Ech maachen eng Paus, ech beobachte meng Sensatiounen a mengem Kierper a meng Gedanken a mengem Geescht.
6. Beim Ausootme bréngen ech meng Hänn zeréck an d'Ausgangspositioun (3). D'Äerd an den Himmel befannen sech elo an der Schuel vu mengem Hänn. Ech huele mer Zäit fir se do ze spieren. Ech iwwerpräiwen ob mäi Kapp riicht ass, mäi Bléck wäit no vir gericht ass a meng Bee labber sinn.
7. Ech vermëschen Himmel an Äerd: Déi iewescht Hand gräift no ënnen an ëmgekéiert. Ech beobachten d'Sensatiounen a mengem Kierper an a meng Gedanken.
8. Beim Anootme strecken ech den Aarm vun der ieweschter Hand an den Himmel a gläichzäiteg den Aarm vun der ënneschter Hand a Richtung Äerd. Well ech Himmel an Äerd vermëscht hunn, streckt sech deen Aarm, dee virdrun an den Himmel gewisen huet, elo a Richtung Äerd an ëmgekéiert.
9. Ech maachen eng Paus, ech beobachte meng Sensatiounen a mengem Kierper a meng Gedanken a mengem Geescht.
- 10.A beim Ausootme bréngen ech meng Hänn an d'Ausgangspositioun zeréck (3). Ech iwwerpräiwen ob mäi Kapp riicht ass, mäi Bléck wäit no vir gericht ass a meng Bee labber sinn.
- 11.Ech widderehuelen dat Ganzt nach 2 bis 4 Mol, schéi lues.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART NR. 2: D'OOTMUNG ALS ANKER

Just fir ze gesinn, halen ech d'Loft laang an. Wéi laang halen ech dat aus?

Jee nodeem, ob ech trainéiert sinn (z. B. driiwen ech scho reegelméisseg Sport) oder net, méi oder manner laang: e puer Sekonnen, vläit eng Minutt?

Wat wichteg ass, dat ass, datt ech beobachten, datt d'Ootmung déi ganz Zäit do ass, noutwendeg fir mäi Liewen ass, all Moment!

Dat Schéint un der Ootmung ass, datt ech se ëmmer bei mir hunn! Ech kann d'Übung also do maachen, wou ech mech grad befannen.

Ech setze mech oder leeë mech nidder.

Ech huele mer Zäit fir meng Ootmung ze beobachten: Ech stelle mir déi duuss Loftwollek vir, déi a meng Nues stréimt, duerch mäin Hals bis a meng Long. Wat spieren ech dobäi? A menger Strass? A menger Long? A mengem Bauch? Wéi ass déi Loft, déi erastréimt? Waarm? Kal? An déi Loft, déi eraustréimt?

Ech verfollegen de Wee vun der Loft a mengem Kapp, vu mengem Nueslächer bis a mäi Bauch, a konzentréiere mech drop, si a jiddwer Deel vu mengem Kierper ze spieren.

Ech leeë meng Hänn op mäin Häerz oder op mäi Bauch – an ech zielen d'Ootemzich. Wéi spieren ech mech?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART NR. 3: GANZ LUES, GANZ LUES

Do wou ech sinn, ginn ech mir der Plaz bewosst.

Ech zeechen zwou imaginär Linnen, eng Start- an eng Zillinn, déi e puer Meter ausernee leien. Tëschent deenen zwou Linne visualiséieren ech eng Streck, eng riicht Linn. Ech mierke mer déi.

Ech stelle mech un de Startpunkt an ech lafe bis bei den Zilpunkt.

1) Esou lues ewéi méiglech.

Ech uechten drop, datt ech meng Bewegung spieren: Ech hiewen e Knéi, ech beweegen d'Been, de Fouss, setzen een op andeems ech e lues ofrullen; vu vir bis zur Feescht. Ech beobachten, wat a mengem Kierper passéiert, d'Kippe vum Becken, d'Bewegung vun den Äerm. Wat passéiert a mengem Réck, a mengem Genéck, a mengem Kapp? Wat gesi meng Aen? Wéi ass meng Ootmung: séier, ofgehackt, roueg?

2) Normal

Ech ginn zum Ausgangspunkt zeréck, laanscht déi imaginär Streck.

Wéi een Ënnerscheid mierken ech?

3) E bësselche méi séier

4) Séier ouni ze lafen.

Wéi een Ënnerscheid gött et par rapport zu den Deplacementer vu virdrun?

4) Esou lues ewéi méiglech, op en Neits

Wéi ass mäin Häerz, mäi Kierper, meng Ootmung elo?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART NR. 4: ATMEN IM QUADRAT

Ech setze mech op e Stull, d'Féiss stinn um Buedem, de Réck ass riicht. Ech formen e Quadrat viru mir.

1) Ech strecken den Aarm viru mir aus, e bësselchen no riets ënnen op der Héicht vum Becken, d'Hand ass zou mam Daum no uewen; ech ootme lues aus an ech fixéiere während der gesamter Übung mam Bléck d'Spëtz vu mengem Daum

2) Ech zeechne mat der Daumespëtz e Quadrat viru mir an zwar esou:

beim Anootmen: Ech hiewen den Aarm senkrecht bis op Schëllerhéicht,

beim Anhale vum Otem : Ech beweegen den Aarm horizontal no lénks,

beim Ausootmen: Ech beweegen den Aarm vertikal no ënnen bis op d'Héicht vu mengem Becken,

bei Anhale vum Otem: Ech beweegen den Aarm horizontal no riets.

An ech widderhuelen dat Ganzt, 3, 6 oder 10 Mol.

Et ass net ëmmer einfach, dës grouss Bewegung ze maachen! An dat ass OK!



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART NR. 5: OPMIERKSAMKEET FIR GERÄISCHER

1) Ech wielen eng Plaz, déi mir gefällt: a menger Kummer, am Park, am Gaart, an engem Eck am Schoulhaff.

Ech setze mech: op e Stull, eng Bänk, de Canapé oder esouguer op de Buedem.

Ech huelen eng Meditatiounshaltung an (cf. Récksäit vum Blat 6).

2) Ech ootmen normal an ech riichte meng Opmierksamkeet op d'Geräischer, déi a meng Oueren dréngen. Dat kënne Villercher sinn, Geräischer vu Gespréicher nobäi, Aarbechten, Verkéier, Schrëtt, Kanner, déi spillen, Erwuessener, déi schwätzen, Musek, ... Geräischer vum Liewen, déi moies, daagsiwwer oder owes laanscht zéien.

An ech froe mech: Wat héieren ech? Ass e Geräisch ëmmer d'selwecht? Dauert et ëmmer un? Oder taucht et op, fir dann nees ze verschwannen?

3) Et ass méiglech, datt déi Téin a mir Sensatiounen, Emotiounen, Gefiller erviruffen; während ech weiderhin op den Toun lauschteren, uechten ech op dat wat a mir virgeet. Kann ech den Toun laanscht zéie loossen, ouni de Gedanken nozehänken, déi dësen Toun vläit ervirriff? Ass do vläit eng kleng Stëmm a mengem Kapp? Wann net, beobachten ech d'Téin an och d'Stëll tëschent den Téin. Ass déi Stëll wierklech stëll? Wa jo, wat flüstert déi kleng Stëmm mir zou? Steet si am Zesammenhang mat der Übung vun den Téin? Oder huet dat am Géigendeel guer näischt domat ze dinn, an ech bieden déi kleng Stëmmen dann duuss, zouzeloossen, datt ech mech op d'Übung konzentréiere kann.

Wann ech genuch fir d'Übung gelauschtert hunn, strecken an deenen ech mech an ech liewe mäi Liewe weider!



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART NR.6: DIE FRUCHT

1) Ich setze mich auf einen Stuhl, ein Kissen. Ich nehme die Früchte, die ich gewählt habe, in meine Hand. Ich versuche, wenn möglich, meine Wahl zu vergessen.

2) Ich schließe meine Augen und berühre mit der Spitze eines Fingers die Frucht in meiner Hand. Ich wälze sie in meiner Handfläche. Ich drücke sie, ohne sie zu zerquetschen. Ich fühle sie. Ich versuche, die glatte oder raue Textur, Weichheit oder Härte zu spüren. Ich konzentriere mich auf das Gefühl, das dies in meinen Fingern, auf meiner Haut verursacht. Ich versuche zu fühlen, was in meinem ganzen Körper passiert.

3) Ich öffne meine Augen. Ich betrachte die Frucht in meiner Hand, als wäre es das erste Mal, dass ich sie sah. Welche Farbe hat sie? Und wenn ich die Frucht zwischen zwei Finger nehme, um es im Licht zu betrachten, ändert sich dann die Farbe? Ist diese Farbe völlig gleichmäßig? Ist die Frucht durchscheinend oder undurchsichtig? Was erscheint in mir als Idee, wenn ich sie betrachte?

4) Ich kann meine Augen schließen, wenn ich will. Und was kann ich hören, wenn ich die Frucht nahe an mein Ohr bringe, wenn ich sie zwischen meinen Fingern rolle? Einige hören nichts, andere hören kleine Geräusche. Manchmal, bei wieder anderen, spricht die Frucht!

5) Ich lege die Frucht unter meine Nase, ich atme sie. Ich fühle sie. Welches Gefühl entsteht in mir, wenn ihr Geruch meine Nasenlöcher durchdringt?

6) Schließlich streichele ich mit der Frucht über meine Lippen und spüre dann ihre Textur. Ich lege sie zart in den Mund, auf die Zunge. Wenn ich sie einfach dort lasse, passiert etwas in meinem Mund? Und in meinem Körper? Mit meiner Zunge rolle ich die Frucht hin und her, von links nach rechts. Was passiert jetzt? Was ist, wenn ich sie zart, dann stärker zwischen Zunge und Gaumen drücke? Und wenn ich in sie hineinbeiße und sie dann langsam hinunterschlucke, was passiert dann in mir?

Zum Schluss frage ich mich: Wenn ich die Übung das nächste Mal mache, wird es wirklich die gleiche Übung sein? Habe ich sie schon gemacht?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART NR.7: DAS INNENWETTER

Ech kann déi ënnerlech Meteo ze jiddwer Dageszäit praktizéieren, wou ech grad sinn, wéi ech grad sinn. Ech maache mir et bequeem, jee nodeem, wat d'Ëmstänn zouloossen. Ech kann et och elo maachen. Ech huelen dofir eng meditativ Haltung an, déi souwuel dynamesch wéi och entspaant ass.

Fir mir meng Gefiller bewosst ze ginn, huelen ech mir d'Zäit, fir meng Opmierksamkeet op meng ënnerlech Meteo ze riichten. Wéi ass d'Wieder bei mir bannendran? Wéi empfangen ech meng Natur, mäin Himmel?

- Sinn se sonneg? Bléist de Wand? Gëtt et Wolleken? Reent et?

- Oder kann ech esouguer Donner héieren? Kann ech Blëtz gesinn?

- Ass et kal, schneit es, fréiert et oder ass et waarm? Ass et vill waarm? Ze vill waarm?

Ech froe mech, wat dës Meteo: Fillen ech mech frou? Traureg? Geplot? Rosen? Oder hunn ech vläit Angscht?

Wéi enger Emotioun entsprécht wéi eng Meteo fir mech?

Ech versichen och ze spieren, ob ech haut, an deem Moment, dëst Wieder an engem bestëmmten Deel vu mengem Kierper wouerhuelen? E Fouss, d'Been, de Bauch, den Hals, de Réck oder d'Schëlleren, d'Genéck, de Kapp? Wéi een Deel? Oder ass et, am Géigendeel, mäi ganze Kierper, dee vun dëser Meteo resonéiert?

Et ass méiglech, datt verschidde Meteo gläichzäiteg existéieren, z. B. datt e staarke Stuerm aus Wand, Wolleken a Reen entsteet oder datt Reen a Sonn e Reebou entstoe loossen? Villäicht existéieren esouguer verschidde Wieder op verschiddene Plaze vu mengem Kierper!

Schliisslech froen ech mech, ob dat Wieder a mir bannendran all Dag d'selwecht ass oder sech iwwer d'Deeg verännert? Ass et méiglech, datt wéi d'Wieder och meng Gefiller eent nom aneren opkommen, wéi d'Wellen um Strand?

Ech huele mäi meng ganz Meteo, alles wat ech elo fillen, mat Zäertlechkeet a Rou un. Ech lächele mech selwer un a fuere mat mengem Dag weider.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART NR.8 : MEDITATIOUN 5-4-3-2-1

Ech kucke ronderëm mech a fixéiere meng Opmierksamkeet

- op 5 Géigestänn, déi ech gesinn, an ech beschreiwen se (ech benennen se haart oder am Kapp, a beschreiwen z.B. hir Gréisst, Faarf, Form, Plaz, Fonctioun)
- 4 Geräischer, déi ech vun deene vu mir gewielte Objeten héiere kann (ech kann hiert Geräisch wierklech lauschteren oder just a mengem Kapp héieren. Ech ka mir zum Beispill virstellen, wéi se "kléngen", wann ech mat engem Fanger géing op eng Plaz dovu klappen).
- 3 Géigestänn, déi ech duerch Beréiere spiere kann (mäi Gezei, meng Féiss a meng Schong, ...). Ech kann d'Textur mat der Hand fillen oder mir se u meng Fangerspëtze virstellen.
- 2 Géigestänn, déi ech mam Gerochsënn wouerhuele kann (de Geroch vum Gras, vum Eisekuchsverkeef, ...).

a schliisslech

- 1 Géigestand, deen ech "schmaache" kann (et kann och just drëms goen, de Goût bannen a mengem Mond wuerzehuelen).

Ech schléissen d'Übung of andeems ech eng Schlupp oder e Glas Waasser drénken.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART NR. 9: STOP-FEEL-GO

Stop:

Egal wat ech grad maachen - spillen, Hausaufgabe maachen, léieren, streiden, iessen, diskutéieren ... - Ech entscheede mech dofir, meng Tätigkeet z'ännerbriechen. Ech huele keng bestëmmt Haltung un: Ech hale just mäi Geste, meng d'ärzäiteg Tätigkeet un, während ech amgang sinn, se duerchzeféieren.

Feel: (aus dem Engleschen: Ech fillen)

Ech beobachte mech, aktiv a séier: Wat maachen ech grad, wéi geschitt dat? Sinn ech wierklech präsent bei deem, wat ech maachen, oder ass eng Aktivitéit op "Autopilot", déi mir keng besonnesch Konzentratioun ofverlaangt a meng Gedanken anzwousch anescht oder op en anere Punkt a mengem Liewen (an der Vergaangenheet oder an der Zukunft) schwäife léisst?

Wéi geet et mengem Kierper? Wéi bewunnen ech mäi Kierper zum Zäitpunkt vun der Aktivitéit?

Wéi eng Emotioun(e) sinn elo präsent a mir?

Ech exploréieren d'äst bannent enger Minutt an heesche wëllkomm wat a mir ass.

Go:

Mat Wuelwëlle géintiwwer mir selwer dauchen ech achtsam a meng Aktivitéit zeréck, an ech appreciéieren dat wat ass.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART NR. 10 : DÉI 3 SIFTEN

Hunn ech Loscht ze schwätzen? Méi genee: Fillen ech mech béis oder rosen? Oder hunn ech Loscht, eng Geschicht z'erzielen, e Gerücht ze verbreedden? Oder villäicht ze tréischten? Wierder kënne maueren oder Fënstere sinn, fir mech a fir déi aner.

Ech froe mech dann, ëmmer wann ech kann, wat d'Absicht vu mengem Schwätzen, mengem Message, ass.

Ech fänken domat un, fir mech selwer ze ootmen, an da stellen ech mir eng éischt Fro:

1. Ass dat, wat ech am Begrëff sinn, ze soen, wouer? Wouhier weess ech, datt et wouer ass? Wann et net wouer ass, denken ech iwver d'Konsequenze vun deem no, wat ech soe wäert. Hunn ech nach Loscht, dat ze soen?

Wann et wouer ass, ootmen ech op an ech stelle mir déi zweet Fro:

2. Ass dat wat ech soe wäert, léif? Wann et léif ass, fannen ech déi richteg Wierder. Wann et net léif ass, denken ech iwver d'Konsequenze vun deem no, wat ech soe wäert. Hunn ech nach Loscht, dat ze soen? Ech ootmen an ech lächelen.

Et ass méiglech, datt ech dat, wat ech soe wäert, net léif fannen, awer déi Persoun, déi mir nolauschtere wäert, eppes Interessantes gewuer gëtt. Ech stelle mir dann déi drëtt Fro:

3. Ass et nätzlech? Wann et net nätzlech ass, denken ech iwver d'Konsequenze vun deem no, wat ech soe wäert. Hunn ech nach Loscht, dat ze soen? Ech ootmen an ech lächelen. Wann et nätzlech ass, ootmen ech an denken driwver no, wéi ech et formuléiere soll.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART NR. 11: DE BIERG

Ech ginn an de Schneidersätz (vläit op engem Këssen, wann dat méi bequeem ass), de Réck riicht, de Kapp no uewe gestreckt, ouni steif ze sinn, d'Schëlleren entspaant, d'Hänn op de Knéien. Ech huele mer d'Zäit, fir d'Kontaktpunkten tëschent mengem Kierper (meng Féiss, mäi Becken, ...) an dem Buedem ze spieren. Ech maachen d'Aen zou a versichen, e Bierg a mengem Kapp ze gesinn:

E reelle Bierg, op deem ech gaange sinn, deen ech gesinn hunn - Eng Foto, eng Zeechnung oder en imaginäre Bierg, deen ech elo grad fir d'Übung erfionnt hunn.

Dat kann am Wanter oder am Summer sinn, villäicht ass et esouguer sonneg? Et ass e Bierg, dee mir gefällt, ech ka villäicht d'Baache gesinn, déi duerch en erduerch fléissen, Muermeldéieren, déi nokucken, en Adler, deen iwwe en ewech flitt, Gensen, déi iwwe d'Fielse sprangen, e Séi zu senge Féiss, Beem a Bëscher hei an do an den Häng oder an den Däller. Ech spieren op menger Haut d'Sonn, déi e wiermt, an de Wand, deen e sträift. Et ass en héijen, zolitte Bierg, dee scho laang do ass an nach laang do wäert sinn.

Ech soe mir, datt ech wéi mäi Bierg sinn - och ech hunn eng fest a stabil Basis: Ech spieren et a meng Beréierungspunkte mat dem Buedem - meng Féiss, meng Been, mäi Becken. Ech fannen a mir den Zentrum vu mengem Bierg a leeë meng Hänn op mäi Bauch: Andeems ech mech mat menger Ootmung verbanne, spieren ech, wéi sech meng Hänn am Rhythmus vum An- an Ausootmen op- an ofbeweegen, ech verbanne mech mat menger Mëtt.

Mäi Kapp ass de Gipfel vum Bierg, dese Gipfel, deen ëmmer präsent ass, wann d'Sonn schéngt oder de Mound d'Nuecht beliicht. Ob Reen, Wolleken, Wand oder Sturm, mäi Gipfel ass ëmmer do an déi aner Mënsche kënnen dee vu wäit gesinn. Si kënnen dee vu wäit gesinn, zu egal wéi enger Joreszäit: am Hierscht, am Wanter, am Fréijoer an am Summer ass de Gipfel vu mengem Bierg do, zolidd an zouversiichtlech.

Ech ootmen dräi Mol an a soe mir ëmmer erëm: Genee wéi mäi Bierg sinn ech staark an zolidd an ech hu Vertrauen a mech selwer.

Ech maache meng Aen op a wann ech wëll, verlängeren ech meng Meditatioun, andeems ech mäi Bierg molen.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART NR. 12 : DE SÉI

Ech ginn an de Schneidersëtz (villäicht op engem Këssen, wann dat méi bequeem ass), de Réck riicht, de Kapp no uewe gestreckt, ouni steif ze sinn, d'Schëlleren entspaant, d'Hänn op de Knéien. Ech ka mech och dohinner leeën. Ech huele mer d'Zäit, fir d'Kontaktpunkten tëschent mengem Kierper (meng Féiss, mäi Becken, ...) an dem Buedem ze spieren.

Ech maachen d'Aen zou a versichen, e Séi a mengem Kapp ze gesinn (dat kann e richtege Séi sinn, deen ech kennen, bei deen ech gaange sinn, oder e Séi, deen ech mir just elo a mengem Kapp virstellen). Villäicht läit dee Séi um Fouss vun engem Bierg? Villäicht gëtt et do e Bam oder méi Beem?

Während ech de Séi betruechten, huelen ech mir e Moment Zäit, fir ze ootmen an d'Detailer op mech wierken ze loossen: d'Ufer, d'Waasser, d'Planzen, d'Beem, d'Geräischer.

Während ech de Séi betruechten, gëtt mir bewosst, datt mäi Geescht esou wéi dëse Séi ass: Wann ech roueg, geloossen an entspaant sinn, ass d'Uewerfläch vu mengem Séi glat. Den Himmel an d'Wolleke spigelen sech dran ewéi an engem Spigel. Ech huele mir Zäit fir ze ootmen a genéissen d'Rou vu mengem Séi.

Wann Emotiounen oder Gedanke mäi Bewosstsinn duerchdréngen, bilden sech Wellen a verschwannen nees. Ech beobachten, datt sech bestëmmt Emotiounen a Gedanken wéi eng Well duerch mäi Kierper ausbreeden. Et kënn esouguer vir, datt dës Emotiounen esou staark sinn, datt sech Welle bilden, sech noeneen opbauen an eng déi aner ofléisen. Heiansdo brieche se.

Wenn dëst de Fall ass, huelen ech mir Zäit fir ze ootmen, ech lauschteren op dee Séi a mengem Kierper a konzentréiere mech op meng Ootmung - hire Rhythmus, hir Déift, hir Intensitéit. Ech ootmen an... Ech ootmen aus... an ech beobachten, wéi mäi Séi sech berouegt - mäin Otem berouegt d'Wellen ... Ech ootmen an, ech ootmen aus... D'Waasser gëtt erëm glat a kloer... Ech ootmen an, ech ootmen aus... mäi Geescht ass glat a kloer, genee wéi mäi Séi.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART NR. 13 : DE BAM

Ech stelle mech riicht dohinner. Ech hale mäi Réck riicht, ech kucken no vir. meng Äerm hänke laanscht mäi Kierper erof.

Ech stelle meng Féiss héftbreet auserneen. Ech stelle se parallel zuenaner, woubäi ech drop uechten, datt meng Knéien a meng Bee labber bleiwen. Ech spieren, wéi se an den Buedem aginn. Déif erof. Wéi Wuerzelen. Meng Féiss sénken déif an, meng Wuerzele verankere mech am Bueden. Ech ootmen an, ech ootmen aus ... an ech spieren d'Energie, déi si siche ginn, déi aus dem Buedem a mech erafléisst. An dës Energie steigt a mir op ... a lues, lues hiewen ech d'Äerm bis a Schëllerhéicht an dann iwver mäi Kapp ... Ech ootmen an, ech ootmen aus ... Ech deene meng Äerm lues a strecken se wäit iwver mäi Kapp ewech aus - meng Äerm sinn d'Äscht, déi mengem Bam seng Blieder droen, d'Blieder, déi d'Liicht vun der Sonn siche ginn. Wann ech wëll, kann ech meng Äscht am Wand schwéngen, am Wand vu menger Ootmung. Duuss an delikat schwéngte meng Äscht, sou wéi ech ootmen.

Ech ass mäin Baum, an allkéiers, wann ech anootmen, spieren ech a mir, wat geschitt, vu mengen déifste Wuerzelen an der Äerd bis zu de Blieder, déi ganz um Enn vu mengen Äscht héich uewen am Himmel sinn. a wann ech ausootmen, spieren ech alles, wat a mir passéiert, vu menge Fangerspëtze bis zu mengen Zéiwespëtzen.

Ech si mäi Baum, mäi Baum ass ech. Genee wéi mäi Bam sinn och ech fest am Buedem verankert, ech iwverdauern d'Zäit. Genee wéi mäi Bam sinn ech grouss, staark, majestätesch. Ech hunn déif Wuerzelen, déi mech verankeren, an dem Himmel zogewannt Blieder, déi mech erhiewen.

Ech ootmen, ech stinn oprecht. Ech si mäi Bam, mäi Bam ass ech.

Ëmmer wann ech wëll, ootmen ech, sëtze mech ënner mäi Bam a leene mech widder säi Stamm.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART NR. 14 : WUELWËLLEND MATGEFILL

Ech huelen eng meditatív Haltung an, déi mir gefällt.

Ech sëtze bequeem, mäi Réck ass riicht an ech huele mir d'Zäit, roueg ze ootmen. Éier ech d'Aen zoumaachen, kucken ech roueg op dat wat ronderëm mech ass. Mam Bléck maachen ech den Tour vun där Plaz (meng Kummer, de Salon, de Raum, de Gaart, d'Schoul, de Park ...) , wou ech mech befannen an ech notéieren alleguerten d'Detailer, déi mech berouegen an erfreen.

Ech maachen d'Aen zou an huelen d'Beréierungspunkte vu mengem Kierper op där Plaz, wou en sech befënnt, wouer: Féiss, Knéchel, Been, Becken, Réck. Ech loossen elo d'Geräischer, déi mech ëmginn, a mäi Bewosstsinn eran. Ech wielen déi eraus, déi ech genéissen.

Ech ootmen a soe mir, datt ech am Moment néirens anescht goe kann, näischt méi Wichteges ze doen hunn, wéi mech selwer ze besichen, mir Bonjour ze soen, mech ze froen, wéi et mir geet. Ech wënsche mir, datt d'Liewe séiss ass, datt ech fräi vu kierperlechem a séileschem Leed sinn. Ech ootmen an an aus a wënsche mir, datt ech gesond a sécher sinn. Ech ootmen a wënsche mir, datt et mir gutt geet an ech am Fridde sinn.

Ech sinn hei an elo an ech lächelen. Ech empfänke mech roueg, wéi ech sinn, freedeg, wuelwëllend. Ech ootmen an, ech ootmen aus. Ech lenke meng Opmierksamkeet op d'Bild, den Numm vun enger Persoun, déi ech kennen, oder och net. Eng Persoun, déi ech gären hunn oder manner gären hunn. A mengem Kapp, a mengem Häerz soen ech hir Bonjour. Ech besichen se a froen se, wéi et hier geet. Ech ootmen – a genee esou wéi ech et fir mech selwer gemaach hunn, während ech an der Freed an an der Rou vu menger Presenz bleiwen, wënschen ech hier, datt d'Liewe séiss ass an datt si fräi vu kierperlechem a séileschem Leed ass. Ech ootmen an an ech ootmen aus a wënschen dëser Persoun, datt si gesond a sécher ass. Ech ootmen a wënschen hier weiderhin, datt et hier gutt geet an datt si am Fridden ass.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART NR. 15 : MERCI DER WELT

Ech wielen eng sécher a roueg Plaz, vun där ech denken, datt ech do net gestéiert ginn. Ech installéiere mech an enger vun de Kierperhaltungen, déi ech gären hunn. Egal, ob ech leien, sëtzen oder stinn, ech huelen eng wüdeg an oprecht Haltung un. Ech maachen d'Aen zou oder loossen se op a fixéieren eng Plaz viru mir. Ech leeën eng Hand op de Bauch an ech ootme lues an déif an. Ech maachen d'Erfahrung, datt meng Hand sech am Rhythmus vum An- an Ausootmen op- an ofbeweeegt.

Ech beobachten, wéi ech mech a mengem eegene Kierper fillen, ech spiere meng Emotiounen a meng Gedanken, an ech huelen all dëst wuelwëllend un, während ech eng roueg Ootmung bäibehalen. Ech versichen, mech opzemaachen a Plaz fir Evenementer, Mënschen, Hausdéieren oder Saachen ze schafen, fir déi mir eis dankbar fillen.

Ech kann Dankbarkeet dofir empfangen, datt ech dës Meditatiounsfiche liese kann, oder datt ech déi Persoun héieren, déi mir se virliest. Ech kann dankbar si fir mäin Otem a mäin Häerz, déi mech kontinuéierlech um Liewen erhalen, ouni datt ech wierklech doriwwer nodenke muss.

Elo denken ech un all déi Saachen, déi mir haut hunn, déi mäi Liewen därmoossen einfach maachen, ouni datt ech doriwwer nodenke muss:

- Ech drécken op e Knäppchen an et gött hell; ech dréinen e Krunn op an et leeft proppert Dréinkwaasser eraus; ech stellen den Thermostat an an de Raum gött méi waarm oder méi kal. Ech liewen ënner engem Dach, dee mech bei Reen dréchen hält, hanner Maueren, déi mech géint de Wand schützen; ech hu Gezei an mat grousser Warscheinlechkeet nach eng Wäschmaschinn oder en Trockner... Fir all dës Saachen, déi mir geschenkt goufen, ootmen ech a lächelen dobäi an ech drécke meng Dankbarkeet aus andeem ech ee Mol oder e puer Mol ausootmen.

Elo huelen ech mir e Moment Zäit, fir un all eenzel Persoun ze denken, déi haart geschaaft huet, munch eng dovun ouni mech iwverhaapt ze kennen, fir mir d'Liewe méi einfach oder méi angeneem ze maachen. Un déi Mënschen, déi mäin lessen uplanzen, ubauen an eranhuelen an et an de Buttek transportéieren, un d'Ekipp vu Leit, déi d'Stroossen an d'Eisebunne bauen, déi den Transport vun de Liewensmëttel vereinfachen, an dat Team, dat dës Gefierer an der Rei hält, un d'Chaufferen an déi Leit, déi dës Gefierer be- an oflueden. D'Bréifdréier oder d'Leit, déi fir d'Internetserveren zoustänneg sinn, déi mir erméiglechen, E-Mailen ze verschécken an z'empfänken a Musek ze lauschten.

- Merci och all deenen, déi Sport driiwen, Konscht oder Musek oder Theaterstécker oder Gedichter oder Filmer erschafen, fir mech z'ënnerhalen an ze bilden.

- Ech huele mer och nach Zäit fir mech mat mir selwer ze connectéieren an dankbar ze si fir dat, wat mir hei an elo wichteg ass.
- Ech ootmen lues, mat Freed: Dankbarkeet féllt mäin Häerz a baut mäi Geescht op.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART NR. 16: MEDITATIOUN MAT LEGO

Ech installéiere mech op enger vertrauter, roueger Plaz – un en Dësch, op de Buedem. Ech huelen eng Haltung an, déi mir gefällt, déi genee esou bequeem wéi würdeg an dynamesch ass. Ech hunn eng Rei Lego-, Kapla- oder Baukastestécker virbereet, déi ech selektionéiert hunn. Ech brauch weder Uweisungen nach muss ech mir a priori iwuerluecht hunn, wat ech baue wëll. Ech muss net emol vill Stécker hunn.

Eventuell mat zouenen Aen an éier ech mat der eigentlecher Seance ufänken, huelen ech mir Zäit fir z'ootmen a mech wuelwëllend ze beobachten: mäi Kierper, meng Emotiounen a meng Gedanken.

Wann ech mech prett fillen, breeden ech d'Stécker viru mir aus - an ech beobachte schonn dësen einfache Geste: Hat ech se gruppéiert? Wéi: der Gréisst no? De Faarwen no? Oder no engem anere Kritär? Oder net?

Ech Fänken un ze bauen - ouni mir Gedanken doriwwer ze maachen, wat ech baue wäert: Ech placéieren ee Stéck nom aneren. Ech huele mer Zäit fir all Stéck ze betruechten, et a menger Handfläch ze weien, et tëschent meng Fangeren ze dréinen, d'Textur, d'Form an d'Unzuel vun de Stécker ze fillen. Ech beobachten och, wat a mir virgeet, wann ech se lues zesummebauen. Während dem gesamten Opbau taaschten ech mäi Kierper of an ech beobachten: wéi halen ech mech? Wéi ass zum Beispill mäi Réck, wéi si meng Schëlleren, mäi Kifer, meng Zéiwen? Wou sinn a wouhi gi meng Gedanken, wann de Bau weidergeet? Et wier vëlleg normal, wa mäi Geescht wandert, dat ass seng Natur - wann dat de Fall ass, fuerderen ech hien duuss op, sech nees op d'Erfahrung vu menger Konstruktioun ze konzentréieren. Ech kann ophalen wann ëmmer ech wëll. Ech kann d'Stécker och esou oft auserneehuelen an erëm zesummebauen, wéi et mir gefällt - déi selwecht Konstruktioun oder Varianten dovun. Virun allem awer erhalen ech d'Opmierksamkeet vu mengem Geescht fir d'Erfahrung.

iEch ka mech froen, firwat ech eng bestëmmt Faarf oder Form gewielt hunn, mir et erklären an déi eventuell Grënn dofir unhuelen, wann et der gëtt. Wann ech a mir spieren, datt ech fäerdeg sinn, ootmen ech roueg an ech loossen d'Konstruktioun zesummegebaut oder ech huelen se Stéck fir Stéck eng leschte Kéier auserneen.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

